



Helfen und Sichern



Griffe zum Helfen und Sichern werden in den Phasen des Lernens von verschiedenen Bewegungen benötigt.

Der Unterschied zwischen Helfen und Sichern ist ...

- **Helfen** ist ein bewusstes, aktives Eingreifen in den Bewegungsablauf, das dem/der Übenden das Gelingen einer gestellten Aufgabe erleichtern soll.
- **Sichern** ist ein abwartendes Verhalten, damit - wenn nötig – der/die Übende bei Misslingen der Aufgabe vor Verletzungen wirksam geschützt werden kann.



Bei der Sicherheitsstellung werden die jeweiligen Positionen **vor** der Bewegungsausführung so eingenommen, dass jederzeit ein helfender Zugriff vollzogen werden kann. Bei der personellen Zusammenstellung von Übenden und Helfenden/Sichernden ist darauf zu achten, dass die Helfer/-innen in der Lage sind, im Zweifelsfall das Körpergewicht des/der Übenden zu tragen.

Helfen und Sichern tragen dazu bei, dass Angstbarrieren abgebaut werden können und so auch Bewegungsabläufe möglich sind, die als schwierig eingeschätzt und langsam eingeübt werden müssen. Dabei kann in kleinen Schritten eine zugreifende Hilfestellung langsam abgebaut werden bis zu einer Sicherheitsstellung, die bei Gelingen der Übung nicht eingreift.

Grundregeln beim Helfen und Sichern

Eindeutige Situationen schaffen!

Bei der Einführung oder Anwendung von Helfergriffen ist darauf zu achten, dass Helfende und Turnende eindeutige Situationen herstellen, z. B. Verständigung über das Übungsteil.

Voraussetzungen beachten!



Als Orientierungsmerkmale für Gruppen- oder Paarbildung dienen insbesondere Körpergröße und Körpergewicht sowie die Kenntnisse über den Bewegungsablauf. Den Helfergriff so nah wie möglich an der Hauptmasse (Rumpf) des Körpers ansetzen! Geeignete Ansatzpunkte für das nahe Greifen an der Hauptmasse des Körpers sind der Oberarm im Bereich der Achselhöhlen oder in Schrittnähe am Ansatz des Oberschenkels. Niemals darf sich ein Gelenk zwischen zwei Ansatz-punkten der Helfergriffe befinden oder der Griff auf einem Gelenk angesetzt werden!

Der Helfer/Die Helferin muss so lange helfen, bis die Übung abgeschlossen ist!

Der Helfer/Die Helferin muss den Turnenden so lange unterstützen, bis dieser sich sicher in einer ruhenden Position befindet.